

## Комплекс утренней гимнастики

### 1. «ПОКАЖИ РУКИ»

**И. п.:** ноги слегка расставить, руки вниз.

**Выполнение:** руки вперед, выпрямить, вниз, сказать, «вниз».

**Повторить:** 5-6 раз.

### 2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

**И. п.:** ноги на ширине плеч, руки за спину.

**Выполнение:** наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться.

**Повторить:** 5-6 раз.

### 3. «ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ»

**И.п.:** ноги слегка расставить, руки вниз.

**Выполнение:** высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками.

**Повторить:** 5-7 сек., 3 раза.

### 4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

**И. п.:** ноги слегка расставить, руки на пояс.

**Выполнение:** 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.

**Повторить:** 3 раза.

## Подвижные, активные игры

В 3-4 года малышу необходимо много двигаться. Лучший способ потратить море энергии — побегать с родителями или ровесниками.

- Найди и покажи. Мама называет любой предмет, находящийся в комнате, а ребенок должен как можно скорее найти этот предмет и добежать до него.
- С берега на берег. Из игрушек и подушек выложить «реку». Задача игрока — пройти вдоль всей реки, перепрыгивая с берега на берег.
- Дождик и солнышко. По команде «Солнышко» игрок (или игроки) бегают по комнате, по команде «Дождик» — прячется в «Домик» в гору подушек, на коврик и т. д.